

VETERAN JUMPSTART

ET HOLDTILBUD TIL VETERANER



Anbefalet af

Psykiater Henrik Steen Andersen
og Frederiksberg Kommune.

Vil du med på holdet? Sammen med HKKF, dit jobcenter eller din sagsbehandler, undersøger vi, om du kan blive en af de 9.

Har du spørgsmål, så ring gerne til instruktør Kenneth Lindskov på tlf. 2424 2121.

MOD - LIVSKVALITET - MENING MED LIVET - INDRE RO

VIL DU MED PÅ HOLDET?

Veteran Jumpstart er et tilbud til dig som veteran. Det er et 3 måneders program, der nøje tager højde for dig, lige dér, hvor du er. På hvert hold arbejder vi med 9 deltagere. Du kan blive en af de 9 veteraner, som får selvtilliden, modet og den indre ro tilbage. Vil du med på holdet?

NU ELLER ALDRIG

Du skal have struktur og mere glæde ind i din hverdag. Og det får du med Veteran Jumpstart. Vi ved nemlig, at du sikkert har haft det skidt i rigtig lang tid. Men NU har du besluttet dig for, at der skal ske noget godt for dig.

VI TROR PÅ DET HELE MENNESKE

Vi er overbeviste om, at psykologer, psykiatere og andre former for terapi IKKE kan stå alene i din proces. Vi skal have hele kroppen, hjertet og hjernen med. Derfor lærer vi dig, hvordan du kan bruge kroppens naturlige ressourcer til at lære at leve med de ar på sjælen, som mange af os veteraner har.

EN FOR ALLE OG ALLE FOR EN

På holdet fungerer vi som gruppe. Du, de andre veteraner og instruktørerne vil alle bidrage til at få gruppens gode energi frem. – Enkeltvis er vi stærke, men sammen kan vi blive uovervindelige.

Vi starter sammen - vi når i mål sammen!

UDVIKLET AF VETERANER TIL VETERANER



Hvad kommer du til at opleve?

Instruktører sætter strukturen og indholdet. Du kan forvente:

- Individuel personlig rådgivning
- Coaching og mentaltræning
- Søvnhygiejne
- Tilpasset hård fysisk aktivitet
- Meditation
- Stresshåndtering
- Mindfulness-træning

BLIV VEN MED DIN PTSD

Vi gør en hel del ud af den mentale træning: Du lærer, hvordan du kan leve og arbejde med din PTSD. Du lærer at håndtere din angst, dvs. du får værktøjer, der er særdeles brugbare i situationer, som stresser dig. Du lærer at meditere og finde den indre ro og få styr på dit tankemylder. Du lærer at sove ordentligt igen.

DU KOMMER TIL AT SVEDE

Vi sørger også for, at du kommer i dit livs måske bedste form. For at få hele kroppen med og udnytte de unikke ressourcer, der ligger i vores krop, arbejder vi med løbe- og marchtræning samt yoga og crossfit.

VÆK DIN INDRE KRIGER

Kampsport er helt naturligt i vores program. Det er befriende at kunne mærke sig selv og opleve selvkontrol. Vi arbejder intensivt med bokse- og plethandsker. Du lærer de grundlæggende teknikker indenfor kampsport og får den nødvendige indføring i, hvordan roen kan findes i aggressiviteten.



**Kenneth
Lindskov**

**Kontakt:
2424 2121**

ANSVARLIG INSTRUKTØR

Kenneth Lindskov har adskillige års erfaring som selvstændig erhvervsdrivende og som coach. Som tidligere udsendt soldat – med al den menneskelige erfaring, det afføder – har han den indsigt og de værktøjer, der skal til, for at forstå menneskets udfordringer med livet. Hans profil eksemplificerer, at det er muligt at komme fra svære personlige oplevelser til succesfuld overvindelse.

Besøg os på www.veteranjumpstart.dk